

PELATIHAN LITERASI DIGITAL BAGI ORANG TUA ANAK USIA PRA SEKOLAH DALAM PENGELOLAAN *SCREEN TIME*

Fairuza Arindra^{1*}, Fadhila Putri Sakina², Anisa Rizki Sabrina³, Fajar Haris Pratama⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Email: fairuza.arindra.fis@um.ac.id

Informasi Artikel

Abstrak

Kata kunci:

Screen time, Literasi Digital, Anak Pra Sekolah, Pengabdian Kepada Masyarakat

Diterima: 2026-05-25

Disetujui: 2026-05-25

Dipublikasikan: 2026-07-09

Pemanfaatan media digital pada anak usia prasekolah semakin meningkat seiring berkembangnya pola asuh modern. Namun, rendahnya literasi digital orang tua dalam mendampingi penggunaan media digital berpotensi meningkatkan risiko gangguan perkembangan anak, termasuk keterlambatan bicara (*speech delay*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan orang tua dalam mendampingi screen time anak melalui program literasi digital berbasis dialog interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada 62 orang tua murid Nafisa Islamic Preschool Sidoarjo melalui penyuluhan, pembagian modul edukasi, dan pendampingan berkelanjutan. Inovasi program terletak pada penggunaan metode dialog interaktif yang mendorong partisipasi aktif peserta dalam memahami strategi pendampingan media digital sesuai usia anak. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta dari 56 orang menjadi 61 orang atau meningkat sebesar 98,4%. Peserta mampu mengidentifikasi durasi *screen time* yang sesuai dengan rekomendasi WHO dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menerapkan pendampingan media digital pada anak. Temuan ini menunjukkan bahwa program literasi digital berbasis dialog interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua mengenai penggunaan media digital yang aman dan mendukung tumbuh kembang anak usia prasekolah.

Abstract

The use of digital media among preschool-aged children has increased significantly alongside the evolution of modern parenting practices. However, inadequate parental digital literacy in supervising children's digital media use may increase the risk of developmental problems, including speech delay. This community service program aimed to enhance parents' knowledge and practical skills in managing children's screen time through an interactive dialogue-based digital literacy intervention. The program involved 62 parents of students at Nafisa Islamic Preschool, Sidoarjo, and was implemented through educational workshops, the distribution of educational modules, and continuous mentoring activities. The key innovation of the program lies in the application of an interactive dialogue approach that actively engages participants in understanding age-appropriate digital media supervision strategies. Evaluation results demonstrated an improvement in participants' level of understanding, with the number of parents demonstrating adequate knowledge increasing from

56 to 61 participants, representing an achievement rate of 98.4% after the intervention. In addition, participants showed improved ability to identify age-appropriate screen time limits based on the World Health Organization (WHO) recommendations and demonstrated enhanced competence in implementing effective digital media supervision for their children.

These findings indicate that an interactive dialogue based digital literacy program is effective in improving parents' knowledge and awareness regarding safe digital media use and in promoting healthy growth and developmental outcomes among preschool-aged children.

PENDAHULUAN

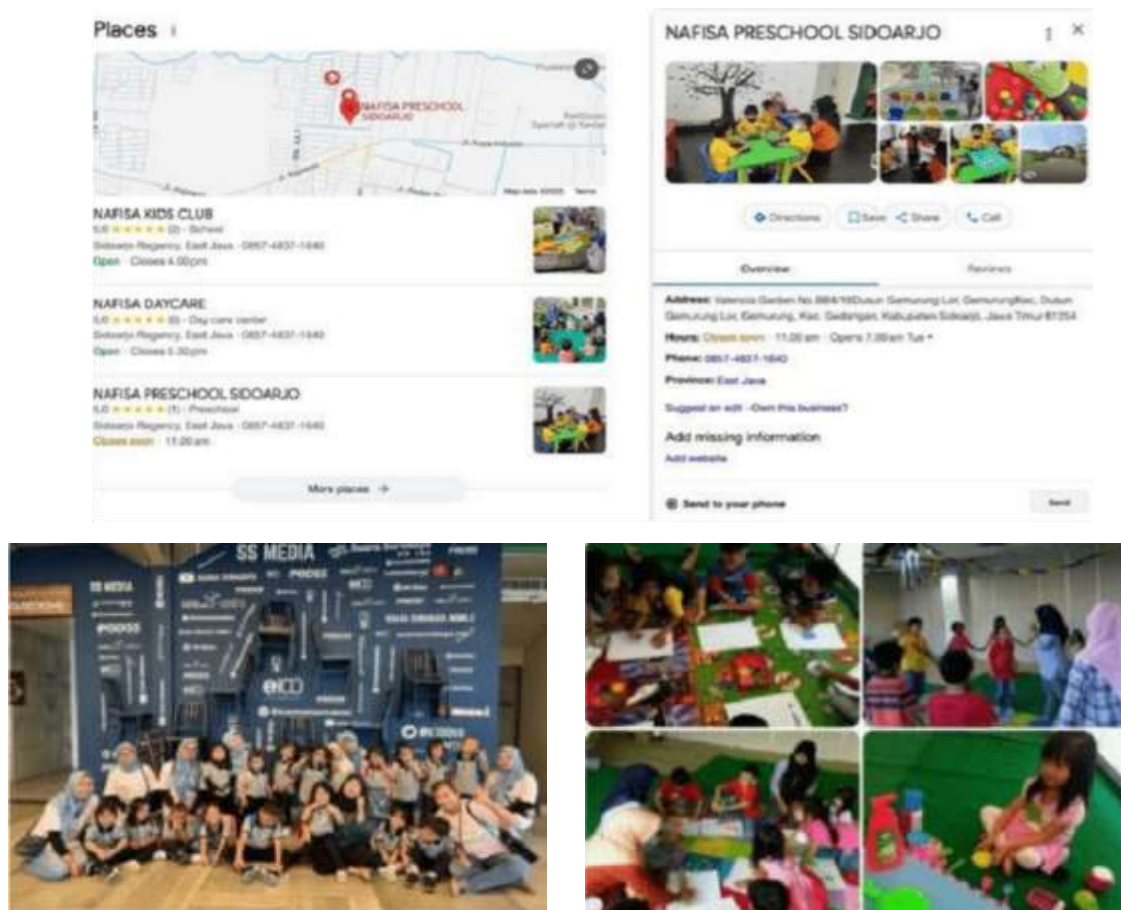
Perkembangan pola asuh modern kini diterapkan oleh sejumlah orang tua, khususnya di wilayah kota besar seperti Surabaya dan Sidoarjo. Pergeseran budaya diperkuat dengan kondisi ritme kehidupan, pola kerja orang tua, serta sosial yang mengharuskan untuk menyekolahkan anak di lembaga pendidikan pra-sekolah. Oleh sebab itu, pendidikan menjadi salah satu kebutuhan pokok yang harus terpenuhi sejak dini guna menjamin perkembangan anak secara maksimal. Modernisasi pola asuh tercermin dalam budaya sehari-hari, seperti halnya pada pemberian *screen time* kepada anak. WHO mendefinisikan *screen time* sebagai waktu yang dihabiskan secara pasif untuk menonton hiburan berbasis layar seperti TV, komputer, atau perangkat seluler (WHO, 2019). Riset terkini menunjukkan bahwa *screen time* meningkat drastis karena pandemi COVID-19. Madigan dkk. (2022) menemukan terjadi peningkatan 52% dalam penggunaan perangkat elektronik di kalangan anak-anak dan remaja selama pandemi COVID-19.

Kekhawatiran ini nyatanya bukan hal baru dalam dunia pengasuhan pada anak. Sejak tahun 1985, Dietz WH dkk melaporkan bahwa penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan berhubungan dengan obesitas (Dietz dkk, 1985). Selain konsekuensi kesehatan, terjadi pertentangan di lapangan bahwa meskipun studi menunjukkan bahwa penggunaan perangkat elektronik berlebihan dapat berbahaya untuk generasi muda, namun lebih dari orang tua percaya bahwa penggunaan perangkat dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi pada anak (Dy ABC, 2023). Hasil studi tersebut mendukung fenomena yang terjadi pada beberapa orang tua di lembaga pendidikan Nafisa Islamic Preschool, Kab. Sidoarjo. Berikut ini merupakan gambaran profil mengenai mitra pengabdian kepada masyarakat, yaitu sekolah Nafisa.

Nafisa Islamic Preschool merupakan lembaga pendidikan anak usia prasekolah yang berlokasi di Sidoarjo, Jawa Timur, dengan jumlah peserta didik sebanyak 62 anak. Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan bersama pihak sekolah, ditemukan beberapa anak yang menunjukkan indikasi keterlambatan bicara (*speech delay*) dan memerlukan perhatian khusus dalam proses pendampingan tumbuh kembang. Hasil wawancara dengan guru dan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah terpapar media digital sejak usia dini, namun pendampingan penggunaan media digital belum dilakukan secara optimal.

Selain itu, survei awal terhadap 62 orang tua siswa menunjukkan bahwa 10% atau sekitar 6 orang tua belum mengetahui rekomendasi durasi *screen time* sesuai usia anak berdasarkan pedoman WHO, sedangkan 25% orang tua mengaku memberikan akses gawai kepada anak tanpa pendampingan yang konsisten. Hasil pengukuran literasi digital juga menunjukkan bahwa tingkat pemahaman orang tua terkait pemanfaatan media digital untuk mendukung perkembangan anak masih berada pada kategori rendah/sedang. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kebutuhan untuk meningkatkan literasi digital orang tua agar mampu mendampingi penggunaan media digital secara lebih bijak dan mendukung perkembangan komunikasi anak.

Beragam keluhan datang dari orang tua tentang mengapa dan bagaimana menghadapi keterlambatan bicara pada anak. Dengan kata lain, sejumlah orang tua di lembaga tersebut tidak menyadari faktor-faktor yang dapat memicu potensi keterlambatan anak dalam berbicara. Dalam menjalankan perannya, Nafisa Preschool terus mengembangkan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan permasalahan *speech delay* pada anak. Didapati laporan bahwa hasil yang didapatkan tidak sepenuhnya maksimal, mengingat pendidikan ini diberikan terbatas hanya pada saat jam sekolah berlangsung. Kondisi demikian menunjukkan sebagian besar interaksi sosial anak berada pada pendidikan di rumah bersama orang tua.



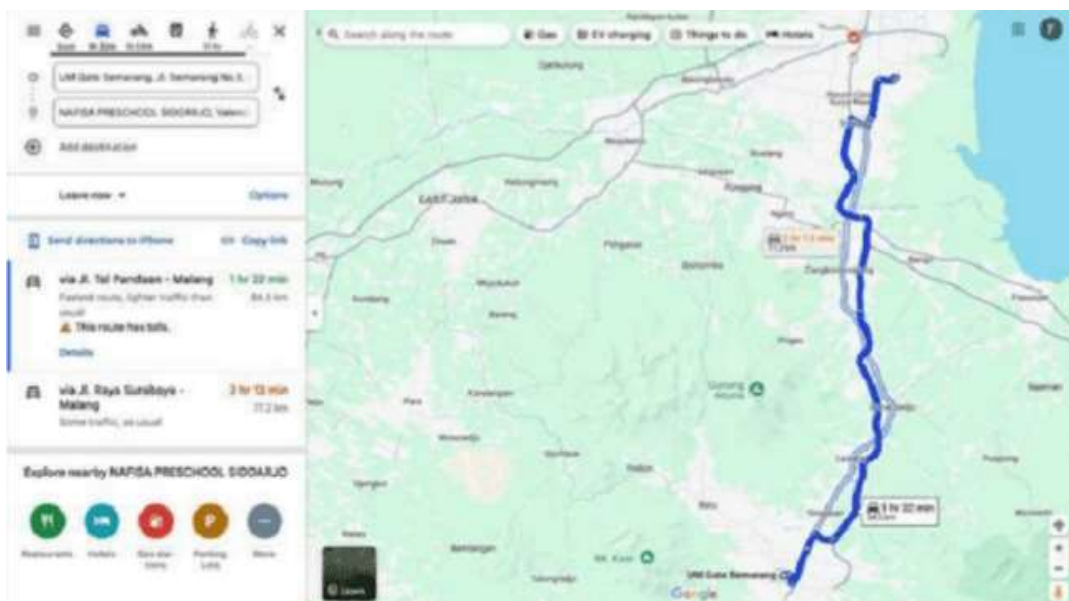
Gambar 1. Profil/situasi Mitra

Sejumlah ahli berpendapat bahwa penggunaan gadget berlebih menjadi prediktor dominan dalam keterlambatan berbicara karena menyebabkan sempitnya kosa kata akibat terbatasnya interaksi yang dilakukan (Rideout & Robb, 2020). Kehidupan keluarga saat ini sejatinya tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi untuk memaksimalkan perkembangan anak. Kesempatan ini diiringi dengan tantangan dalam mengelola serta menerapkan secara bijaksana. Penggunaan perangkat elektronik maupun *screen time* tidak sepenuhnya ditentang apabila orang tua mampu menyesuaikan tepat guna bagi pertumbuhan anak.

Ditinjau dari permasalahan di atas, ketidaktahuan mengenai penggunaan gadget berlebih pada risiko *speech delay* mengisyaratkan bahwa orang tua maupun guru memerlukan wawasan lebih dan

pendampingan tentang menumbuhkan literasi digital orang tua dalam memberikan *screen time* secara bijaksana pada anak usia pra sekolah untuk mengoptimalkan pengasuhan.

Dalam melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian menyesuaikan jarak lokasi Nafisa dengan Universitas Negeri Malang. Gambar 2 menunjukkan waktu yang harus ditempuh adalah 1 jam 32 menit.



Gambar 2. Jarak lokasi mitra sasaran (Nafisa Preschool) dengan Universitas Negeri Malang adalah berjarak 84,5 km.

Hasil observasi terhadap mitra yaitu Nafisa Islamic Preschool di Sidoarjo menunjukkan bahwa sejumlah orang tua menghadapi tantangan dalam mendampingi anak pra sekolah dalam penggunaan media elektronik. Orang tua belum memahami utuh mengenai batasan *screen time* sesuai dengan usia anak sebagaimana direkomendasikan oleh WHO, meskipun saat ini pola asuh modern dengan melibatkan teknologi kian masif digunakan. Minimnya literasi digital pada orang tua meningkatkan risiko adanya keterlambatan berbicara sebagaimana dikeluhkan oleh mitra.

Adapun kesenjangan yang ditemukan mencakup 1) keterbatasan literasi digital orang tua tentang cara mengelola durasi, konten, dan jenis aktivitas digital yang sesuai usia anak, 2) keterlibatan rendah dalam pendampingan, yaitu saat penggunaan gawai secara mandiri oleh anak tanpa pengawasan, 3) keterbatasan dukungan sekolah yang belum maksimal dan tepat sasaran, serta 4) belum adanya panduan terstruktur untuk menerapkan pengelolaan *screen time* untuk anak usia dini. Beberapa kesenjangan di atas menunjukkan kebutuhan intervensi lebih lanjut untuk meningkatkan literasi digital yang aplikatif dan berkelanjutan bagi orang tua.

Guna menyelesaikan persoalan mitra, tim pengabdian memaparkan gambaran IPTEKS yang digunakan dengan menyesuaikan pada target sasaran, kebiasaan, serta wilayah geografis mitra.



Gambar 3. Visualisasi IPTEKS

Modernisasi pola asuh berbasis digital kian diterapkan oleh mayoritas orang tua secara umum. Sering kali pemanfaatan digital ini tidak dibarengi oleh pemahaman yang cukup sehingga memberikan dampak negatif secara signifikan terhadap perkembangan anak, salah satunya keterlambatan bicara/*speech delay*. Adapun alternatif yang dapat dilakukan adalah pengelolaan bermedia digital yang bijak oleh orang tua kepada anak. Untuk mendapatkan kemampuan tersebut maka kegiatan pengabdian ini akan dilakukan. Kegiatan berupa penyuluhan dan bimbingan berkelanjutan kepada orang tua agar mereka mampu menerapkan strategi bijak dalam mendampingi anak saat bermedia digital (*screen time*). Orang tua mitra akan dibekali modul/buku saku sebagai panduan pendampingan anak sehari-hari.

Literasi digital yang minim di tengah penggunaan media modern sering berdampak negatif terhadap perkembangan anak seperti halnya keterlambatan bicara. Pengelolaan bermedia digital oleh orang tua dapat menjadi alternatif guna mengatasi permasalahan tersebut. Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditujukan untuk mewujudkan literasi digital optimal untuk orang tua, dengan memberikan penyuluhan maupun bimbingan berkelanjutan kepada orang tua sehingga mampu menerapkan strategi bijaksana dalam mendampingi anak dalam bermedia digital. Orang tua mitra dibekali modul/buku saku sebagai panduan pendampingan anak sehari-hari pasca kegiatan pengabdian ini berlangsung.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra, terdapat tiga permasalahan utama yang dihadapi, yaitu: (1) rendahnya literasi digital orang tua terkait penggunaan media digital pada anak usia prasekolah, (2) belum optimalnya praktik pendampingan *screen time* yang sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan anak, serta (3) meningkatnya risiko gangguan perkembangan komunikasi, termasuk *speech delay*, akibat penggunaan media digital yang kurang terkontrol. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan literasi digital orang tua melalui program edukasi dan pendampingan berbasis dialog interaktif.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan orang tua tentang literasi digital, khususnya dalam pemberian *screen time* yang bijak. Lebih lanjut, program juga memberikan panduan praktis bagi orang tua dan guru untuk mendampingi penggunaan media digital anak pra-sekolah, serta mendorong penerapan komunikasi interaktif antara anak dan orang tua dalam konteks pengasuhan berbasis teknologi. Menurut rekomendasi World Health Organization

(2019), anak usia 2-4 tahun sebaiknya tidak memiliki *screen time* lebih dari 1 jam per hari, sedangkan anak di bawah 2 tahun sebaiknya tidak terekspos layar sama sekali.

METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat berlokasi di Nafisa Preschool, Desa Gemurung, Sidoarjo. Sasaran audiens pada kegiatan pengabdian adalah orang tua (ayah/ibu) dari anak yang disekolahkan di Nafisa Preschool, Sidoarjo sebagaimana sesuai dengan usulan pengabdian PPM Internal UM tahun 2025 sejumlah 62 orang tua. Sebagai upaya mengatasi permasalahan yang dialami oleh mitra, maka tim pengabdian kepada masyarakat menerapkan metode berupa penyuluhan, pendampingan, serta bimbingan seputar literasi digital tentang pemberian *screen time* bijaksana pada anak pra sekolah.

Tahapan Kegiatan

Demi menjamin kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka pelaksanaan akan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan monitoring. Adapun flowchat kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Flowchart kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap Persiapan

Tahap ini mengarah pada penyusunan program kerja pengabdian yaitu rencana penyuluhan dan pendampingan akan disusun secara teknis agar lebih sistematis. Segala hal yang berkaitan dengan

manajerial, teknis serta jadwal kegiatan dinyatakan dengan rinci dalam tahap persiapan.

2. Menyusun modul penyuluhan dan pendampingan berkelanjutan

Tahap penyusunan modul yang diberikan untuk orang tua mitra berupa materi penunjang literasi digital dalam pemberian waktu layar kepada anak. Modul tersebut dilengkapi panduan implementasi teknis maupun strategi yang tepat dalam menunjang kemampuan berkomunikasi pada anak. Substansi inti yang dikembangkan antara lain manajemen waktu dalam bermedia, pengelolaan pengamanan siber, ruang privasi, melatih anak berpikir kritis sejak dini melalui media, serta empati digital. Pembekalan modul ini diharapkan mampu meningkatkan literasi digital orang tua dalam mencegah risiko keterlambatan bicara anak.

3. Pelaksanaan penyuluhan dan pendampingan

Tahap ini merujuk pada koordinasi lapangan terkait keseluruhan proses penyediaan sarana, prasarana, dan tempat penyuluhan yang akan dilakukan. Selanjutnya kegiatan penyuluhan dilakukan di lokasi yang telah disepakati bersama mitra Nafisa PreSchool. Kegiatan ini dilaksanakan sebanyak dua kali untuk mendapatkan pemahaman serta persamaan persepsi tentang materi penyuluhan yang akan diberikan untuk orang tua.

4. Penyuluhan dan pelatihan literasi digital

Penyuluhan bertujuan untuk menjelaskan secara rinci tentang penggunaan media digital bagi anak usia dini. Keikutsertaan orang tua dalam program dipermudah dengan bimbingan langsung mengenai implementasi bermedia digital pada anak dengan alur tahapan yang telah dituliskan dalam modul, serta pembagian modul materi yang dapat dibawa pulang oleh orang tua. Program ini dihadiri oleh kepala sekolah, guru, orang tua, serta tim pengabdian kepada masyarakat.

1. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dan monitoring merupakan tahap terakhir untuk memastikan kegiatan pengabdian dapat berlangsung sebagaimana mestinya. Evaluasi dilakukan dalam setiap tahap kegiatan sebagai bentuk antisipasi terhadap kemungkinan terjadinya kendala. Rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, serta tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan. Lebih lanjut, tim pengabdian juga akan berdiskusi berkala kepada mitra untuk memastikan penerapan literasi bermedia digital tetap terlaksana dengan baik.



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan baik. Hasil dan pembahasan dari kegiatan akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Peningkatan Literasi Digital Orang Tua

Evaluasi program dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test terhadap 62 peserta. Hasil analisis menunjukkan peningkatan skor rata-rata literasi digital orang tua dari 56 peserta sebelum intervensi menjadi 61 dari 62 memahami batas screen time WHO atau sekitar 98,4%. Peningkatan tersebut terlihat pada pemahaman peserta mengenai rekomendasi durasi *screen time* berdasarkan usia anak, pentingnya pendampingan aktif selama penggunaan media digital, serta pemahaman terhadap risiko penggunaan gawai yang tidak terkontrol terhadap perkembangan komunikasi anak. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan dialog interaktif dan studi kasus mampu mempermudah peserta dalam menghubungkan materi dengan pengalaman pengasuhan sehari-hari. Keterlibatan aktif peserta selama diskusi menjadi salah satu faktor yang mendukung efektivitas transfer pengetahuan dibandingkan pendekatan ceramah satu arah.

2. Perubahan Pola Interaksi dalam Pengasuhan

Hasil evaluasi tindak lanjut menunjukkan adanya perubahan perilaku pengasuhan digital pada sebagian peserta. Sebanyak 80% peserta menyatakan mulai menerapkan pendampingan aktif saat anak menggunakan perangkat digital, seperti berdiskusi mengenai konten yang ditonton, membatasi durasi penggunaan gawai, dan menyusun jadwal penggunaan media digital di rumah. Selain itu, 10% peserta melaporkan peningkatan frekuensi interaksi verbal dengan anak selama aktivitas bermedia. Perubahan ini mengindikasikan bahwa peningkatan literasi digital tidak hanya berdampak pada aspek pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan praktik pengasuhan. Temuan tersebut sejalan dengan konsep *parental mediation* yang menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dalam penggunaan media digital untuk mendukung perkembangan bahasa dan komunikasi anak.

3. Dampak Sosial

Selain meningkatkan kompetensi literasi digital, program ini juga memberikan dampak sosial berupa meningkatnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya kualitas interaksi dalam pengasuhan anak. Berdasarkan hasil umpan balik peserta, mereka menyatakan lebih sering meluangkan waktu untuk berinteraksi secara langsung dengan anak dibandingkan sebelum mengikuti program. Dampak tersebut menunjukkan bahwa program tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan fungsi keluarga sebagai lingkungan utama dalam mendukung tumbuh kembang anak. Namun demikian, beberapa peserta mengaku masih menghadapi kendala dalam mengurangi penggunaan gawai karena kesibukan pekerjaan dan tingginya paparan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendampingan lanjutan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang dalam pengambilan keputusan penting, sehingga materi yang diberikan dapat diadaptasi berdasarkan kebutuhan nyata mitra.

Dilaporkan bahwa keterlibatan orang tua diisyaratkan sebagai medium yang berpengaruh signifikan dalam tumbuh kembang anak. Mediasi orang tua pada akhirnya mampu menurunkan risiko *speech delay* dan meningkatkan keterampilan berbahasa (Tan dkk, 2023). Oleh sebab itu, kemampuan literasi digital yang baik dapat membersamai orang tua untuk terlibat aktif dalam penggunaan media bagi anak secara optimal. Secara keseluruhan, program literasi digital berbasis dialog interaktif berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dalam mendampingi penggunaan media digital pada anak usia prasekolah. Keberhasilan program didukung oleh tingginya partisipasi peserta, relevansi materi dengan kebutuhan pengasuhan sehari-hari, serta penggunaan metode diskusi yang memungkinkan pertukaran pengalaman antarorang tua. Meskipun demikian, keberlanjutan perubahan perilaku masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan waktu pendampingan di rumah dan tingginya ketergantungan keluarga terhadap perangkat digital. Oleh karena itu, diperlukan program pendampingan berkelanjutan yang melibatkan sekolah dan orang tua untuk memastikan praktik pengasuhan digital yang sehat dapat diterapkan secara konsisten serta membantu mengurangi risiko *speech delay* pada anak usia prasekolah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi digital tidak hanya berdampak pada pengetahuan orang tua, namun juga pada perubahan perilaku nyata dalam pengasuhan. Kombinasi antara penyuluhan interaktif, modul terapan, serta pendampingan langsung menciptakan hasil yang efektif pada pola komunikasi keluarga. Program ini sekaligus memperlihatkan bahwa penguatan kapasitas keluarga merupakan strategi preventif dalam menghadapi risiko perkembangan anak akibat paparan media digital yang tidak terkontrol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan lancar berkat kontribusi dan dukungan dari berbagai pihak. Tim penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Malang, atas dukungan pendanaan melalui Program Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Internal Desentralisasi Fakultas Ilmu Sosial UM tahun 2025 yang memungkinkan terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Nafisa Boarding School Sidoarjo beserta wali murid, dan seluruh tim pengabdian yang telah berperan aktif dalam kegiatan Pelatihan Literasi Digital Bagi Orang Tua Dari Anak Pra Sekolah (Menjelang SD).

DAFTAR PUSTAKA

- Dietz, W.H.; Gortmaker, S.L. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics* 1985, 75, 807–812.
- Dy, A.B.C.; Santos, S.K. Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: A cross-sectional study. *BMC Public Health* 2023, 23, 1261
- Madigan, S.; Eirich, R.; Pador, P.; McArthur, B.A.; Neville, R.D. Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2022, 176, 1188-1198.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census : Media Use By Kids Age Zero To Eight*
- Tan, T. X., Jing, X., & Guan, W. (2023). Young Children's Screen Habits: Identifying Child And Family Contributors. *Computers In Human Behavior Reports*, 10(April), 100284. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100284>
- World Health Organization (2019) Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age; WHO: Geneva, Switz